

11月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1杯当り [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	田舎風うどん みそポテト② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ひじき	地粉うどん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 こんにやく ごま 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ またけ ほうれん草 枝豆 キャベツ	678	23.9
4水	牛乳	子どもパン オニオンスープ 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ	牛乳 ベーコン	子どもパン 油 野菜コロッケ ルソフドレッシング	玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草 キャベツ	596	18.1
5木	牛乳	ごはん いちじょう汁【新メニュー】 鶏のたれかつ 青菜とじゃこの炒め物 カットオレンジ	牛乳 大豆 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 薄力粉 油 パン粉 三温糖 ごま油 ごま	しめじ 人参 ごぼう 大根 コーン キャベツ 小松菜 オレンジ	719	29.5
6金	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 生揚げ みそ さば あさり 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 ねぎ えのき ほうれん草 切干大根	648	27.8
9月	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ ウインナー 海藻ミックス	中華麺 油 ホットケーキミックス こんにやく 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ たら コーン キャベツ	664	26.6
10火	牛乳	ごはん 鶏ごぼうスープ【新メニュー】 にらまんじゅう② 生揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ にらまんじゅう	ごはん ごま油 油 三温糖 片栗粉	ごぼう 人参 エリンギ チンゲンサイ しょうが 干しいたけ キャベツ	636	26.3
11水	牛乳	黒パン ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒パン じゃがいも 三温糖 マカロニ ごま油 クルトン かんきつドレッシング	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト コーン	655	26.7
12木	牛乳	ごはん 小松菜のすまし汁 ぶりの竜田揚げ 大豆の磯煮 フルーツキャロットゼリー	牛乳 豆腐 ぶり ひじき 大豆	ごはん 油 しらたき 三温糖 片栗粉 フルーツキャロットゼリー	人参 小松菜 えのき 干しいたけ	687	26.1
13金	牛乳	わかめごはん 長ねぎのみそ汁 五目厚焼き玉子 じゃがいものカレー煮	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 卵 もずく	ごはん 油 三温糖 こんにやく じゃがいも	人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ グリンピース たけのこ しいたけ	640	24.7

11月給食だより

彩の国ふるさと学校給食月間！ ～ふるさとの恵みを給食に～

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、地元でとれた農産物やその土地になじみのある料理を給食に取り入れ、子どもたちにその地域の「食」について知ってもらうという埼玉県の取り組みです。当給食センターでも、「ふるさとの野菜を食べよう！」をテーマにし、地場産物の活用や本庄市、上里町にちなんで献立を取り入れる予定です。給食を通じて、ふるさとの恵みを味わいましょう！

地場産給食 上里の日

- *上里おふくろ汁
- *ハンバーグ和風ソース
- *上里小松菜サラダ



こおぎっち

「おふくろ汁」は、乾武マラソンで有名なおふくろのねぎがたっぷり入ったなめこのみそ汁です。

「上里小松菜サラダ」は、上里産の小松菜を使ったサラダです。上里で栽培されている小松菜は、葉はやわらかく茎がシャキシャキとしているのが特徴です。虫に食べられないように、大切に育てられています。

地場産給食 本庄の日

- *本庄ちゃんこ鍋
- *本庄美人ねぎのさばみそ焼き
- *もやしのおひたし



はにぼん

「本庄ちゃんこ鍋」は、本庄産野菜を使い、鶏つくねを入れた鍋風の汁物です。野菜のうまみがつまっています。

「本庄美人ねぎのさばみそ焼き」は、本庄美人ねぎを混ぜ込んだみそにさばを漬け込み、焼きます。

16月	牛乳	きのこうどん 大学芋② ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ハム	地粉うどん 片栗粉 さつまいも 油 三温糖 黒ごま 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 大根 しめじ ましたけ なめこ キャベツ きゅうり	689	22.7	
17火	牛乳	ごはん ★本庄の日献立★ 本庄ちゃんこ鍋 本庄美人ねぎのさばみそ焼き もやしのおひたし	牛乳 油揚げ さば みそ 鶏つくね	ごはん 三温糖	大根 白菜 ねぎ 小松菜 しょうが ほうれん草 人参 もやし	721	34.9	
18水	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ チーズオムレツ ルオーテのトマト煮 カットりんご	牛乳 豚肉 チーズオムレツ ベーコン	フラワーロール マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ りんご	613	27.4	
19木	牛乳	ごはん いものこ汁 ゼリーフライ かてめしの具	牛乳 油揚げ 鶏肉 おから 高野豆腐 ちくわ	ごはん さといも 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	大根 人参 しめじ ごぼう 干しいたけ	666	21.6	
20金	牛乳	ごはん ★上里の日献立★ 上里おふくろ汁 ハンバーグ和風ソース 上里小松菜サラダ	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 片栗粉 香味塩ドレッシング	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ 小松菜	627	22.6	
24火	牛乳	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース もやしのナムル	牛乳 ベーコン たら	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ナムドレッシング	人参 コーン もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ほうれん草	583	21.3	
25水	牛乳	ソフトクリーム(いちご) ャム コーンスープ ハーブチキン 野菜のペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ソフトクリーム ソ油 クリーム 油 じゃがいも スパゲッティ いちご ャム	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく トマト 小松菜 エリンギ	676	29.1	
26木	牛乳	もち麦ごはん 小江戸カレー かりかり大豆 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 さつまいも 三温糖 かんきつドレッシング	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー	737	26.0	
27金	牛乳	ごはん 上里小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 埼玉県産牛丼の具	牛乳 みそ 牛肉	ごはん しらたき 里芋コロッケ 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 しょうが 玉ねぎ グリーンピース	680	26.5	
30月	牛乳	玉子とじうどん ちくわの磯辺揚げ ツナひじきサラダ	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ちくわ あおのり ひじき ツナ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 和風ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	633	26.6	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19回						平均摂取量	660	平均 摂取1人あたり の 15.6%
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	650	基準 1人あたり の 13~20%

“食事のあいさつ”に込められた思い

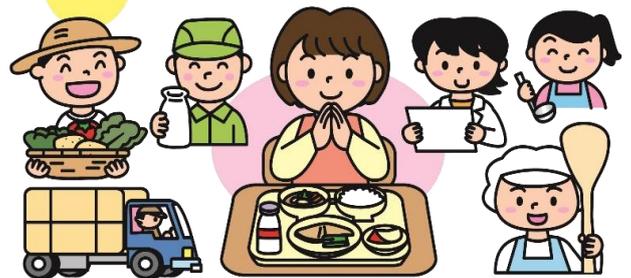
「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

日時 11月25日(水) 午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい。

栄養相談日